



2. Consejos Teletrabajo. Dispositivos electrónicos. COVID-19

- Si dispones de un **ordenador portátil**, utiliza un ratón y teclado independiente. Coloca el borde superior de la pantalla a la altura de los ojos. Puedes colocar un pedestal o en su defecto libros o paquete de folios.
- Evita trabajar con el portátil sobre las piernas en la cama, suelo o sofá, busca una **superficie de apoyo** preferiblemente una mesa.
- Coloca el **teclado** a una distancia mínima de 10 cm con el borde de la mesa para apoyar los antebrazos. Para disminuir la tensión muscular tu mano y muñeca deben estar alineados.

- Colócate **de frente a la pantalla** para evitar giros de cuello y espalda.



- Reduce la **fatiga visual** colocando la pantalla a una distancia de 40 cm mínimo de tus ojos. Si dispones de pantalla independiente conéctala al portátil.
- Realiza **pausas** con la vista después de trabajar de forma permanente con la pantalla del ordenador, tablet o móvil. Aprovecha para mirar a un punto lejano. Los parpadeos también te ayudarán a minimizar la sequedad de los ojos.
- Si usas **tablet** colócala sobre una mesa o atril para evitar tensión en manos y muñecas. No la coloques sobre las piernas para evitar tensiones en el cuello.
- Cuando utilices el **móvil** mantén la espalda recta y apoyada sobre una superficie. Utiliza los sistemas de manos libres y auriculares con micrófono integrado para no sujetar el móvil con la cara y el hombro.
- Al **teclear o enviar mensajes** por el móvil, colócalo a unos 30 cm del pecho, aproximadamente a la altura de los ojos o un poco más abajo, con el cuello y muñecas rectas y los hombros relajados.
- Reduce el **número de pulsaciones** utilizando los sistemas de texto predictivo o dictado a través del micrófono de la Tablet o móvil.